



# Health News

2022年12月14日  
小木中学校  
保健だより No.12

## 12月の保健目標

### 冬の健康管理について考えよう



2学期も残りわずかになりました。あと10日ほどで冬休みに入りますね。冬休みは、クリスマス、大晦日、お正月などがあり、生活リズムが乱れやすくなります。自分で自分の生活リズムを意識して、健康で元気な冬休みを過ごしてください。



手洗い  
自己チェック

保健委員会が給食前にタイマーで30秒の手洗いと手指消毒を呼びかけています。できたら自分の名簿にシールを貼っています。



### 12月保健行事予定

11月14日～12月16日(金)  
健康相談(全学年)

11月から昼休みに保健室で一人ずつ行っています。全員に実施します。

感染対策を続けましょう



### お知らせ 「My Health」について

「My Health」を配付します。8ページの身長と体重のグラフを作成してください。

9月の身長と体重を保護者の方に見てもらい、学校に提出してください。8ページの9月の部分に保護者印を押してもらってください。

### 冬休み中に受診・治療をしましょう

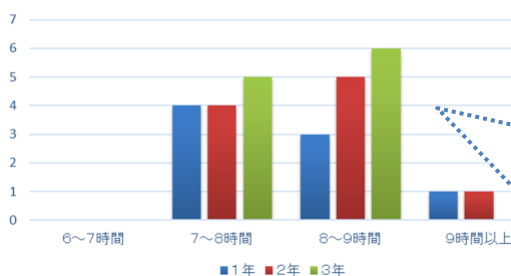
むし歯の治療や歯肉・歯石などの受診が終わっていない人に、通知表渡しの際に再度「治療勧告書」を配付します。今回の用紙の色はピンクの紙(レッドカード)です。この紙をもらった人は、すぐに受診しましょう。



## 11月生活リズムチェックの結果

睡眠時間

睡眠時間



睡眠時間は約半数が8時間以上とれていましたが、残りの半数は8時間の睡眠時間がとれていませんでした。8時間以上睡眠をとるようにしましょう!

メディアの利用が1日2時間以上の人がいます。特に1年生は平均利用時間が他の学年よりも多かったです。平日のメディア利用は、2時間までにしましょう。

メディア利用時間 平均 (分)

1年	2年	3年	全校平均
116	92	84	97

# 薬物乱用防止教室



12月12日(月)に2年生を対象として、石川県健康福祉部薬事衛生課の中田さんを講師にお招きし、薬物乱用防止教室を開催しました。

## ～感想より～ (一部抜粋)

薬物乱用の定義から注意すべきことまで学びました。最近ではインターネットの普及でその情報が多く伝わり、若者が薬物を乱用するのが多いと知ったので、自分は正しい情報とうその情報を区別して、薬物などの危険なものに関わらないように生活していけるといいなと思いました。 2年 Hさん

薬物乱用防止教室を振り返って、まず「乱用」の意味について分かりました。薬物乱用は1回だけ乱用しても元の状態に戻れないのは、怖いなと思いました。周りの大人や友達に勧められた時は絶対に断りたいと思いました。勧められた時は、面倒くさい時は頑張って逃げられるようにしたいです。周りに中毒者がいたら、大人の人(先生や家族、相談所の方々など)に協力を要請してやめさせられるようにしたいです。 2年 Fさん



医薬品でも薬物乱用につながるんだと初めて知りました。薬物は「1回だけしか使ってないからいいや」ではなく1回でも使ってはいけないなと思いました。また、薬物をやっている人は、本当によくないけどしっかりと「ぬけだしたい、やめたい」と思う事はとてもいいことだと思いました。自分の周りで、もし薬物をやっている人がいて、すすめられたりしてもハッキリと断りたいなと思いました。 2年 Kさん



食べすぎ 飲みすぎ

ダラダラ しすぎ

**警告**

**ピーッ! 冬休み**

**〇〇すぎに注意**

見すぎ やりすぎ

はめ はすしすぎ

〇〇すぎに注意して、生活リズムを乱さないようにしましょう。

3学期に元気な様子の皆さんと会えることを楽しみにしています。